

GACETA UHH



"CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ"

ENERO 31 EDICIÓN 2024 NÚMERO 04

NUEVOS COMIENZOS, LA BÚSQUEDA DE SENTIDO EN LA EXISTENCIA HUMANA





"Cuando no somos capaces de cambiar una situación, nos enfrentamos al desafío de cambiar nosotros mismos"
– Viktor Frankl

CONTENIDOS

01

Editorial

02

Identidad Humanista

03

Cultura

04

Modelo Educativo

05

Academia

06

Libros Y Colecciones

07

Talento Humanista

08

Reflexiones

09

Teóricos y Terapeutas



CONTENIDOS

Gaceta UHH

Es una publicación académica independiente, propiedad intelectual de la Universidad Humanista Hidalgo.

Año 2, número 4, Enero 2024

Edición bimestral digitalizada.

Se permite su reproducción total o parcial, citando la fuente.

Los contenidos de los artículos firmados, son responsabilidad de sus autores.

Directora General

Mtra. Virginia Hurtado Salinas

Director Editorial

Dr. Enrique Recio Ávila

Gestor de contenidos

Dr. Norberto E. Hernández Pliego

Nuestro objetivo es respaldar la publicación de trabajos que enriquezcan el pensamiento humanista, la crítica, la reflexión y el análisis riguroso de temas sociales, culturales, éticos y filosóficos, mediante la difusión de textos originales y la celebración de reuniones académicas, tales como conferencias, coloquios, simposios, etc.

Colaboran en este número

- Dr. Norberto E. Hernández Pliego
- Mtro. Caleb Estrada Sánchez
- Mtra. Adriana Luque Chávez
- Mtra. Araceli Uribe Reyes
- Mtro. Alejandro Bravo Pérez
- Lic. Itssel Magali Zapata Maya
- Mtra. Ietza Eugenia Reyes Guzmán

Imágenes

- Lic. Janet Lugo

-También colaboran

- Mtro. Fabián Francisco Hernández Ángeles
- Mtra. Keila Saharaim Aguilar Ramírez
- Lic. Rafael Ramírez Ramírez



"La última de las libertades humanas es la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias: elegir su propio camino."
Viktor Frankl





EDITORIAL

Dr. Norberto E. Hernández Pliego



"Renaciendo entre letras. Nuevos comienzos y la odisea en busca de significado"

Reciban una bella bienvenida todas y todos ustedes a esta nueva edición de nuestra gaceta universitaria, un espacio que no solo busca informar, sino también inspirar, reflexionar y conectarnos a través de las palabras. En esta ocasión, abordamos un tema fundamental que resuena en la esencia de nuestra existencia: **"Nuevos comienzos. La búsqueda de sentido en la existencia humana"**.

En cada rincón del alma humana late la incesante búsqueda de significado. En un mundo que a menudo parece caótico y vertiginoso, nos encontramos inmersos en un constante devenir, donde los caminos del sentido se entretajan con nuestras experiencias y elecciones. En este número, nos sumergimos en la profundidad de esta exploración, invitándolos a contemplar, cuestionar y, sobre todo, a abrazar la idea de que cualquier momento es un buen momento para comenzar de nuevo.

En la obra maestra que es la vida, recordamos las palabras del renombrado filósofo existencialista Jean-Paul Sartre: *"La existencia precede a la esencia"*. Cada día, al despertar, somos arquitectos de nuestra propia esencia, capaces de reinventarnos y dar forma a nuestras narrativas personales. No importa cuántas páginas hayan sido escritas en el pasado; siempre hay espacio para nuevos capítulos, nuevas historias que esperan ser contadas.

La literatura humanista nos ha legado sabias reflexiones sobre la condición humana. Viktor Frankl, psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, nos recuerda que "la libertad última es la elección de la actitud". Así, en nuestra búsqueda de significado, encontramos la libertad de dar forma a nuestra perspectiva, incluso en las circunstancias más desafiantes.

Al sumergirnos en las páginas de esta edición, les instamos a explorar la riqueza de las experiencias humanas, a aprender de aquellos que han dejado su huella en la historia del pensamiento. Desde la poesía inspiradora de Rumi hasta las reflexiones filosóficas de Albert Camus, cada palabra nos invita a contemplar la grandeza de nuestra existencia.

Jamás es tarde para emprender el camino hacia un nuevo comienzo. Cada despertar es una oportunidad para redefinir nuestro propósito, abrazar la autenticidad y encontrar significado en la complejidad de la vida.

IDENTIDAD UNIVERSITARIA

Mtro. Caleb Estrada Sánchez
Corporativo TELETON



El altruismo como formación educativa

"La vida de un hombre, solo adquiere sentido en la medida en que ayuda a sus semejantes."

- Albert Einstein

La responsabilidad social (RS) y la cultura de la donación son conceptos que han cobrado cada vez más importancia en las últimas décadas. Se refiere al compromiso que tienen las instituciones y los individuos de actuar de manera ética y responsable, teniendo en cuenta el impacto de sus acciones en la sociedad en favor de las personas que más lo necesitan.

Una forma en que las instituciones contribuyen a la RS es a través de la cultura de la donación. La cultura de la donación es un conjunto de valores y comportamientos que promueven la generosidad y el altruismo. Quienes promueven este tipo de actividades filantrópicas ayudan a crear una sociedad más justa y equitativa, en la que todos tengan la oportunidad de acceder a los recursos necesarios para promover una mejor calidad de vida.

En México contamos con una de las fundaciones más grandes del mundo, "Teletón es una organización sin fines de lucro que busca servir a personas con discapacidad, cáncer y autismo, ofreciéndoles una atención integral y de calidad que promueve desarrollar su máximo potencial, así como su inclusión en la sociedad.



En 1997 arrancó este proyecto, convocando la participación de empresas, medios de comunicación y sociedad para, atender las necesidades de niñas, niños y adolescentes con discapacidad y las de sus familias. A la causa de la discapacidad, que ya cuenta con 24 Centros de Rehabilitación e Inclusión Infantil, se suma las del autismo y el cáncer por la creciente necesidad de atención integral en estos temas. En 2012 inicia operaciones el primer Centro Autismo Teletón y en 2013 entra en operación el Hospital Infantil Teletón de Oncología" (Fundación Teletón México, 2024).

En Hidalgo, desde el año 2005 se cuenta con uno de estos centros, en donde además de ofrecer servicios de rehabilitación integral a personas con discapacidad neuromusculoesquelética, se busca difundir el respeto a sus derechos y su plena inclusión en la sociedad, a través de recorridos y pláticas para generar concientización y empatía, enfocados principalmente en alumnas y alumnos de diversos sectores, desde educación inicial hasta media superior y superior.



Derivado de esto, el área de recaudación del CRIT Hidalgo, ha invitado desde hace un par de años a participar en estas actividades a la comunidad de la Universidad Humanista Hidalgo, buscando que más personas conozcan el trabajo que se realiza día a día a través de un equipo multidisciplinario de especialistas cuyo objetivo es brindar un servicio de calidad, reconociendo y fomentando que todos los seres humanos tenemos la misma dignidad por el único hecho de ser personas.

Las personas con discapacidad tienen muchas necesidades que no siempre pueden ser cubiertas por las instituciones públicas. Por ello, es importante promover la recaudación de fondos para que puedan continuar con sus tratamientos. Una forma de hacerlo es invitar a los alumnos a participar e involucrarse como voluntarios, aprovechando que son una población joven, dinámica y comprometida con la solidaridad, por lo que pueden ser grandes aliados para este tipo de iniciativas.



Si estás interesado en ser voluntario para Teleton en Hidalgo u obtener más información sobre cómo contribuir, puedes visitar CRIT Hidalgo: Dirección: Blvd Fomento Minero 105, Venta Prieta, 42080 Pachuca de Soto, Hgo., México, +52 771 717 7576 · teleton.org/crit/hidalgo

Para promover la participación de las alumnas y alumnos, se invita a que puedan realizar alguna de las siguientes acciones: Dar a conocer la importancia de la recaudación de fondos para las personas con discapacidad. Las alumnas y alumnos deben comprender la importancia de esta iniciativa y el impacto que puede tener en la vida de las personas con discapacidad. Involucrar a los alumnos en la planificación y ejecución de las iniciativas buscando despertar en ellas y ellos el sentido de compromiso con la causa y motivándolos a participar en actividades de voluntariado, como acompañar a personas con discapacidad en sus actividades cotidianas, apoyando en los centros de rehabilitación o participar en campañas de sensibilización.

Beneficios de la participación de la comunidad estudiantil.

La participación de los alumnos en iniciativas de recaudación de fondos para las personas con discapacidad tiene una serie de beneficios, tanto para los alumnos como para las personas con discapacidad. Para los alumnos:

- Aprenden sobre la importancia de la solidaridad y la inclusión.
- Desarrollan sus habilidades sociales y de liderazgo.
- Adquieren una conciencia social más crítica.

Para las personas con discapacidad:

- Reciben apoyo emocional.
- Se sienten más integrados en la sociedad.
- Se promueve su autonomía y participación.

La participación de los alumnos en iniciativas de recaudación de fondos para las personas con discapacidad es una forma de promover la solidaridad y la inclusión, así como de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.

Por todas estas razones, seguiremos invitando a la Universidad Humanista Hidalgo a colaborar en los diversos programas con los que cuenta el CRIT de nuestro Estado, para de esta forma, seguir contribuyendo en la formación de las y los estudiantes, sumando valores como el altruismo y la empatía que, sin duda, complementarán su formación educativa.

CULTURA

Remedios Varo

Adriana Luque Chávez

Doctorante en Gestión Pedagógica Humanista. Impulsora del arte y la literatura infantil en SEP Hidalgo.



La pintora de sueños.



La creación de las Aves

Había una vez una niña que se llamaba Remedios, su nombre completo era María de los Remedios Alicia Rodriga Varo y Uranga, mejor conocida simplemente como Remedios Varo, una de las pintoras más icónicas de México.

Nació en 1908, tenía ojos negros de gato, soñaba con figuras de colores y animales imaginarios que le fascinaban, pero cuando se despertaba no sabía bien cómo contarlos. Probó a escribir sus sueños en forma de historias que luego escondía porque eran diferentes.

Remedios vivía con su familia en un pueblo de Girona. Su familia se tuvo que trasladar a Algeciras, al sur de España. En la nueva casa, Remedios colocó sus dibujos en las paredes: en ellos aparecían serpientes, hechiceros y brujas. Aunque aquello tenía mejor aspecto, sus sueños seguían siendo más vivos y coloridos. Inició estudios de pintura en la Academia de Bellas Artes de Madrid. Sus sueños empezaron a aparecer mucho mejor en los lienzos.

Cuando en España detonó la Guerra Civil, se fue a París, pero estando allí, estalló la Guerra Mundial. Con tanta guerra por todas partes, Remedios no conseguía pintar ni un cuadro, así que decidió venir a México.

Al llegar, descubrió de inmediato el último ingrediente que le faltaba: los vivos colores de los paisajes, los vestidos y las máscaras mexicanos. Sus pinturas se convirtieron en las más bonitas, sorprendentes y diferentes del mundo, porque, ahora sí, eran igual de brillantes y mágicas que sus sueños. Se naturalizó mexicana.

En territorio mexicano, desde 1940, donde llegó huyendo de la Francia ocupada por los nazis, se dedicó al diseño publicitario, restauración de objetos prehispánicos y otras actividades creativas. Durante su estancia en México, conoció a artistas como Frida Kahlo y Diego Rivera, se relacionó con Octavio Paz y artistas y escritores exiliados, como Wolfgang Paalen, Gordon Onslow Ford y Leonora Carrington, quienes fueron algunos de sus grandes amigos.

La vida de Remedios se vio rodeada de misticismo, sus temas de interés iban desde la teoría psicoanalítica hasta la alquimia, tal como se percibe en su obra. Por ejemplo, en el tríptico que hace en 1961, que consta de las obras: Hacia la torre, Bordando el manto terrestre y La huida, traduce su propia historia de vida a una representación surrealista.

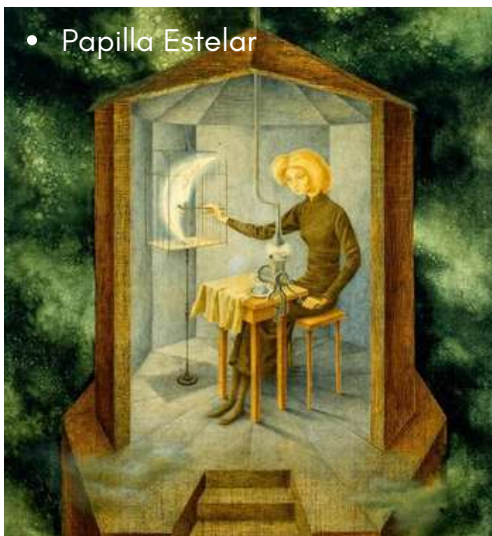
ARTISTA del mes

Elementos principales de su obra

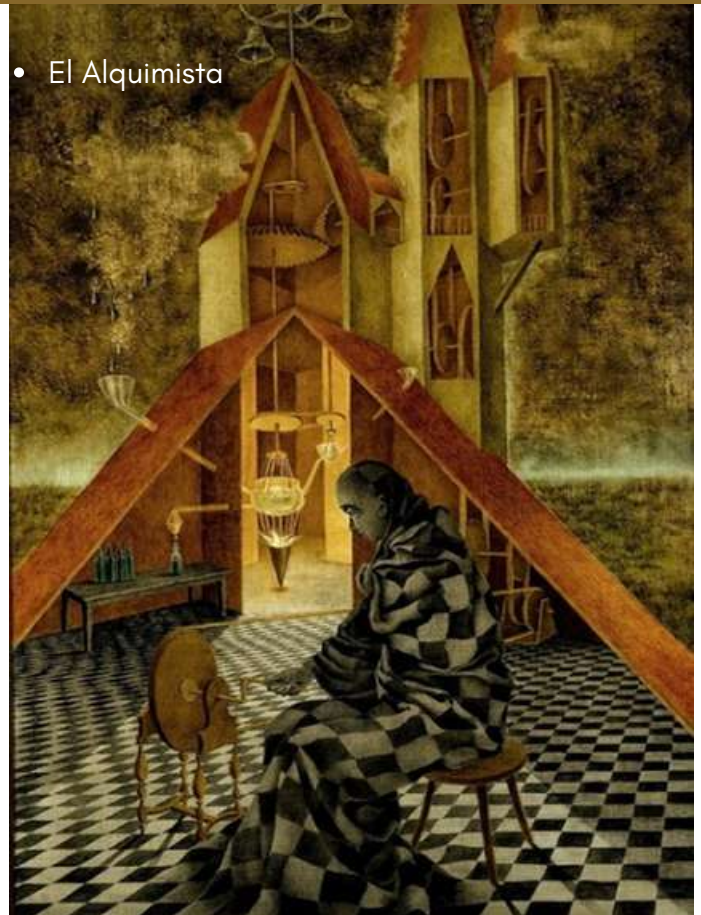
La obra de Remedios Varo mezcla elementos de lo científico, lo místico, lo esotérico y lo mágico. Sus pinturas evocan la creación de nuevos mundos que surgen de cuentos de fantasía y reflejan la valentía de una mujer que siempre pintó a través de su intuición el mundo mágico que la rodeaba.

En sus pinturas enigmáticas aparecen seres andróginos, artes mágicas o rasgos de ocultismo. En sus composiciones se perciben características arquitectónicas que hacen referencia directa al arte medieval que, según especialistas, la remontaban a los castillos españoles que conoció en su etapa infantil y en sus constantes viajes por España.

- Papilla Estelar



- El Alquimista



Ciencia Inútil o El Alquimista. En esta obra de 1958, se ve a una persona que acciona una manivela para poner a funcionar un sistema complejo que vemos al fondo. El manto que Remedios Varo colocó al personaje se funde con el suelo, se une con un todo. Esta obra está en el Museo de Arte Moderno, en CDMX.

Mujer saliendo del psicoanalista. Es una de las obras más populares de Varo, un emblema del surrealismo. Esta obra fue pintada en 1960. Se ve a una mujer de cabello blanco y vestido verde sosteniendo la cabeza de un hombre con una mano y con la otra, una especie de canasta con un reloj y otros objetos pequeños. Esta pintura se exhibe en el Museo de Arte Moderno de la Ciudad de México.

Sus obras más representativas

Papilla estelar es quizá la obra más conocida de Remedios Varo. En esta pintura se observa a una mujer de apariencia frágil dentro de una pequeña habitación suspendida en el cielo. La mujer le da de comer a una luna dentro de una jaula una preparación que proviene de las estrellas. Esta pintura se exhibe en el Museo Soumaya, en Ciudad de México.

La Huida, esta obra fue pintada por Varo en 1961, forma parte de un tríptico y una de las tres partes se exhibe en el Museo de Arte Moderno, ubicado también en Ciudad de México.



- Mujer saliendo del psicoanalista

MODELO

LA Filosofía del absurdo



Albert Camus

"El hombre es la única criatura que rechaza ser lo que es"

Albert Camus (1913–1960), filósofo, novelista y dramaturgo francés, fue una figura destacada del existencialismo, movimiento filosófico y literario que se desarrolló en Europa en el siglo XX. Su vida y obra están marcadas por una profunda reflexión sobre la existencia humana, la absurdidad de la vida y la búsqueda de significado en un mundo aparentemente indiferente.

Camus nació en Mondovi, Argelia, entonces colonia francesa. Su infancia estuvo marcada por la pobreza, pero a pesar de las dificultades, destacó por su inteligencia y dedicación a los estudios. Estudió filosofía en la Universidad de Argel y se involucró en el teatro y el periodismo. Su temprana participación en actividades culturales reveló su interés por las artes y la expresión creativa.

El existencialismo, corriente filosófica que enfatiza la libertad individual y la responsabilidad personal, influyó significativamente en Camus. Aunque él mismo se distanció de la etiqueta existencialista, sus ideas comparten similitudes con las de pensadores como Jean-Paul Sartre. Camus abordó la noción del "absurdo", argumentando que la vida carece de un significado intrínseco, y la tarea humana es enfrentar esa falta de sentido y rebelarse contra ella.

Su obra más conocida, "El extranjero" (1942), es una novela que explora la vida de Meursault, un hombre indiferente y aparentemente inexpresivo. La historia se desarrolla en un mundo absurdo, donde los eventos carecen de sentido y significado.

Otra obra importante es "La peste" (1947), una alegoría sobre la ocupación nazi en Francia durante la Segunda Guerra Mundial. La novela examina la lucha contra la adversidad y la responsabilidad individual en medio de la tragedia y el sufrimiento.

Camus también abordó el tema del suicidio en su ensayo "El mito de Sísifo" (1942), proponiendo que la vida es inherentemente absurda, pero que la rebelión contra esa absurdidad es un acto valioso. Sísifo, condenado a repetir eternamente la tarea de subir una piedra a la cima de una montaña, simboliza la lucha constante del ser humano contra el absurdo.

A pesar de su asociación con el existencialismo, Camus se diferenció al destacar la importancia de la ética y la solidaridad. Su posición en la Guerra Fría y sus críticas al totalitarismo marcaron su vida pública, mostrando su compromiso con la libertad y la justicia.

La muerte prematura de Camus en un accidente automovilístico en 1960 truncó su carrera, pero su legado perdura. Su obra continúa siendo objeto de estudio en filosofía, literatura y teatro, y su influencia se extiende más allá de las fronteras de la filosofía existencialista, resonando en las reflexiones sobre la condición humana en el siglo XX y más allá.

Aunque el existencialismo influyó de manera profunda en su pensamiento, Camus se resistió a ser etiquetado como un existencialista, y en su ensayo "Carta a un amigo alemán" (1945), expresó sus discrepancias con las ideologías del existencialismo y el marxismo. Aun así, compartió con los existencialistas la preocupación por la libertad individual y la responsabilidad personal.

"Si algo he aprendido, es que se puede vivir sin preocuparse por nada". Esta declaración resume la actitud existencial de Meursault hacia la vida, que refleja la filosofía de Camus sobre la absurdidad y la búsqueda de sentido.

En su ensayo filosófico "El mito de Sísifo" (1942), Camus explora la noción del suicidio y la búsqueda de significado en un universo aparentemente absurdo. La metáfora de Sísifo, condenado a repetir eternamente la tarea inútil de empujar una piedra cuesta arriba, simboliza la lucha constante del ser humano contra el absurdo de la existencia. Camus declara: "No hay sino un problema filosófico verdaderamente serio: el suicidio".

Camus no solo se dedicó a la filosofía y la literatura, sino que también se comprometió políticamente. Su posición crítica frente al totalitarismo y su defensa de la libertad individual y la justicia social resonaron en su vida pública. Su legado perdura en sus obras que desafían la indiferencia, abogan por la rebelión y exploran las complejidades de la existencia humana en un mundo absurdo.

"En medio del invierno, aprendí por fin que había en mí un verano invencible."



El mito de Sísifo

La obra de Albert Camus, especialmente su enfoque en la filosofía del absurdo y la rebelión, ha influido en la psicología humanista de varias maneras. La psicología humanista se caracteriza por su énfasis en el desarrollo individual, la autorrealización y la búsqueda de significado en la vida. A continuación, se destacan algunos aspectos que muestran la importancia de Camus para la psicología humanista:

1. **Enfrentamiento del absurdo:** La filosofía del absurdo de Camus, que destaca la falta de un significado inherente en la vida, resonó con la idea humanista de enfrentar la realidad de manera auténtica. Para la psicología humanista, reconocer y enfrentar la verdad sobre la existencia, incluso cuando parece absurda o carece de un propósito aparente, es esencial para el crecimiento personal.
2. **Rebelión y libertad individual:** La noción de rebelión de Camus, expresada principalmente en su obra "El mito de Sísifo", refleja la importancia de la libertad individual y la capacidad de elegir en medio de la aparente falta de sentido. La psicología humanista abraza la idea de que los individuos tienen la capacidad y la responsabilidad de tomar decisiones significativas para dar forma a sus vidas.
3. **Énfasis en la ética y la solidaridad:** Aunque Camus a menudo se distanció del existencialismo, compartió con la psicología humanista una preocupación por las cuestiones éticas y la importancia de la solidaridad humana. Su obra "La peste" aborda la solidaridad en tiempos de crisis, lo cual se alinea con la perspectiva humanista que valora las conexiones humanas y la contribución al bienestar de los demás.

ACADEMIA

Ciencia e investigación

Sentido de vida en la Infancia



El presente artículo es para brindar información sobre un tema poco explorado, que ha tenido un incremento considerable en los últimos 10 años: "el suicidio infantil". Es muy lamentable saber que un niño o niña ha cometido un acto suicida y peor aún que haya tenido éxito. Como sociedad debe ocuparnos este tipo de situaciones y actuar al respecto.

Cabe mencionar desde la propia experiencia, que haber conocido infantes que cometieron acto de suicidio, lo pensaron o intentaron ha sido determinante para compartir información con docentes y educadores, y así, desde un enfoque humanista -con principios en la logoterapia- detectar señales de alarma y prevenir en la medida de lo posible que estos casos se sigan presentando.

Para iniciar con este controversial tema recurriremos con algunas definiciones al respecto: Un niño suicida es un menor de edad que planea o intenta acabar con su vida.

El término "suicidio infantil" designa el acto por el cual un niño provoca su propia muerte de manera voluntaria. En la mayoría de los casos, esto no significa simplemente un deseo de morir, sino que aparece como el último recurso para escapar de un gran sufrimiento o de una situación para la cual el niño no encuentra salida.

El suicidio infantil es un tema tabú en la mayoría de países. Aunque con adolescentes es un tema que está siendo investigado, hay pocos estudios científicos acerca del suicidio de niños más pequeños (menores de 13 años de edad), y no hay datos acerca de la incidencia de este fenómeno a nivel internacional. Sin embargo, se sabe que las razones que llevan a los niños a suicidarse son muy diferentes de aquellas que motivan a los adultos.

En México, la tasa de suicidio en niñas y niños de entre 10 y 14 años es de 2.1 por cada 100 mil (INEGI 2022); una cantidad considerable si tomamos en cuenta que a esa edad los niños y las niñas no debieran tener angustias o preocupaciones.

La suicidalidad incluye un continuo que va desde la ideación suicida, el intento de suicidio y el suicidio consumado, que se refiere al término que una persona, en forma voluntaria e intencional, hace de su vida (Ministerio de Salud de Chile, 2012).

Existen múltiples causas y circunstancias que pueden llevar a un infante a cometer suicidio, como lo son los factores personales y psicológicos (depresión, ansiedad, personalidad anti-social), factores familiares (abandono, negligencia, el abuso o la pérdida de parámetros, cultura, la falta de proyectos de futuro y el aislamiento social o afectivo).

También deben ser considerados otros factores que acontecen algunas veces, como la ciberdependencia (adicción a videojuegos o internet), acoso en el colegio, violencia, etc.).

Prevención del suicidio infantil.

Las acciones que se sugieren para prevenir el suicidio infantil desde las instituciones de educación, implican la referencia al enfoque humanista de la logoterapia propuesto por Viktor Emil Frankl (1905-1997).

La logoterapia se enmarca en el análisis existencial, un tipo de terapia con un marcado carácter filosófico que se centra en la búsqueda de significado vital ante el vacío existencial, causante de síntomas psicológicos, emocionales y físicos. La influencia de Kierkegaard, Heidegger y Husserl es notable en la obra de Frankl.

“Para apoyar a alumnos y alumnas en situación vulnerable o de riesgo, en cuanto a tendencias o pensamientos suicidas, primeramente debemos identificarlos”

Según Frankl, las personas siempre podemos dar un sentido a nuestras vidas, independientemente de las circunstancias en que nos encontremos; esta búsqueda de significado constituye la principal motivación vital. Además, siempre tenemos un cierto grado de libertad, puesto que podemos decidir al menos qué actitud adoptamos ante la adversidad.

Los métodos de Frankl, aplicados a la logoterapia, giran en torno al diálogo para descubrir qué es lo que da sentido a la vida de una persona; por ello, la importancia del acercamiento entre educadores y alumnos, establecer un clima de confianza para compartir charlas dinámicas en las que se pueda impulsar a todos y cada uno de los alumnos y alumnas a encontrar un sentido a la vida, a su vida, valorando su humanización y personalización. Es necesario despertarles su papel protagonista en la historia, en la vida, en la consecución de su felicidad y también en los logros que puedan llegar a alcanzar.

Las acciones sugeridas pueden y deben ser vinculadas en los proyectos educativos a desarrollar con los educandos; dando realce a los tres escenarios en los que se llevan a cabo: aula, escuela y comunidad, para dar un mayor sentido de pertenencia y existencia.

Para poder apoyar a alumnos y alumnas en situación vulnerable o de riesgo, en cuanto a tendencias o pensamientos suicidas; primeramente, debemos identificarlos para llevar a cabo otras medidas precautorias específicas ante cada situación.

Detectando actitudes suicidas

Detectar y comprender los signos asociados al suicidio, antes de que los niños activen sus impulsos en este sentido, es importante a la hora de tomar las medidas necesarias para prevenir un desenlace indeseable. Se debe prestar atención a su comportamiento y a sus actividades cotidianas, de manera que sea posible detectar signos que sugieran la presencia de depresión o pensamientos suicidas.

A continuación, se presenta una lista de síntomas que podrían ser preocupantes, especialmente si varios de ellos se manifiestan al mismo tiempo:

- Trastorno del sueño (dormir mucho o muy poco)
- Pérdida del apetito y/o peso
- Aislamiento
- Pérdida del interés en las actividades preferidas
- Ausentismo escolar
- Agresividad física o psicológica
- Falta de preocupación por la apariencia e higiene
- Correr riesgos innecesarios
- Interés por la muerte
- Malas notas o problemas escolares inusuales
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos negativos respecto de las propias cualidades y logros



¿Qué hacer como docente?

Lo más importante es la atención del personal educativo, tener un Plan de Salud Mental con el que se tomen acciones precisas para crear un vínculo directo con el educando, apoyándolo y no descuidar o desacreditar sus sentimientos y problemas. Los miembros del personal educativo (maestros, médicos escolares) debemos estar capacitados para detectar signos de alarma y responder ante ellos (cursos en línea ofertados por la Organización Panamericana de la Salud <https://campus.paho.org/es/curso/prevencion-de-la-autolesion-y-el-suicidio-empoderamiento-de-los-profesionales-de-atencion>).

A los padres que sospechen que su hijo o hija tiene pensamientos suicidas sugerirles que contacten líneas de ayuda y asesoramiento o consultar sitios en internet (Línea De la Vida - 800 911 2000). Los mismos niños pueden usar estos servicios si no encuentran a nadie cercano a ellos con quien hablar acerca de sus conflictos.

Si los síntomas revelan una situación seria, es importante sugerir a los padres o tutores que el niño sea asesorado por un médico para determinar si sufre problemas mentales o comportamentales. Esto debería derivar en un tratamiento adecuado: tratamiento psicológico o psiquiátrico, prescripción de medicación y, de ser necesario, internación hospitalaria.

Conclusión:

La participación del profesor, como un ente canalizador, desempeña rasgos significativos que deben ser aplicados con miras desde su ejercicio profesional, generador y no simplemente trasmisor. Entender la nueva posición del estudiantado en la nueva sociedad implica cambios significativos de actitud en todos los actores involucrados con nuevas experiencias creativas e innovadoras que fomenten su desarrollo en todas sus áreas.

Ser un docente humanista requiere compromiso, dedicación y tiempo. La experiencia en el ámbito educativo ha reflejado la necesidad que tienen los estudiantes de encontrar personas que se interesen en ellos y presten atención a sus inquietudes, propuestas y opiniones.

Bibliografía:

Organización Panamericana de la Salud; Noncommunicable Diseases and Mental Health (NMH) (OPS/United States/Washington, D.C., 2023)

Josephine Elia, MD, Nemours/A.I. duPont Hospital for Children. Comportamiento suicida en niños y adolescentes. (Mayo 2023)

Humanium ONG. Suicidio infantil: un fenómeno complejo y difícil de explicar. Recuperado el 10 de enero de 2024, de <https://www.humanium.org/es/enfoques-tematicos/salud/suicidio-infantil/>

Sigel Eric J. y Rahmandar María H., Prevención del suicidio: 12 cosas que los padres pueden hacer. American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence and Council on Injury, Violence, and Poison Prevention (Copyright © 2023)

Comisión de Derechos Humanos del Estado de México. Sobre el suicidio, particularmente en el caso de niños y adolescentes. Toluca Méx. (2009).



Mtra. Araceli Uribe Reyes, Egresada del Doctorado en Gestión Pedagógica Humanista. Subdirectora de gestión educativa Escuela Primaria Resurgimiento C.C.T 15DPR0643R

Colecciones

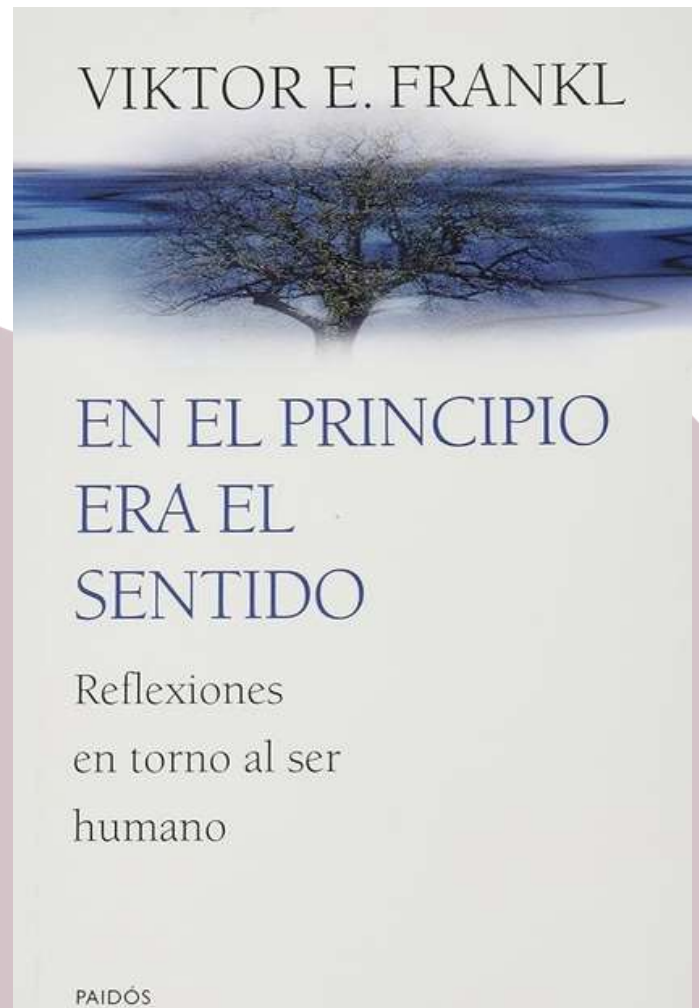
Ya disponibles en tu "Biblioteca: Dr. Enrique Recio Ávila"



"El Hombre en Busca de Sentido" Viktor Frankl.

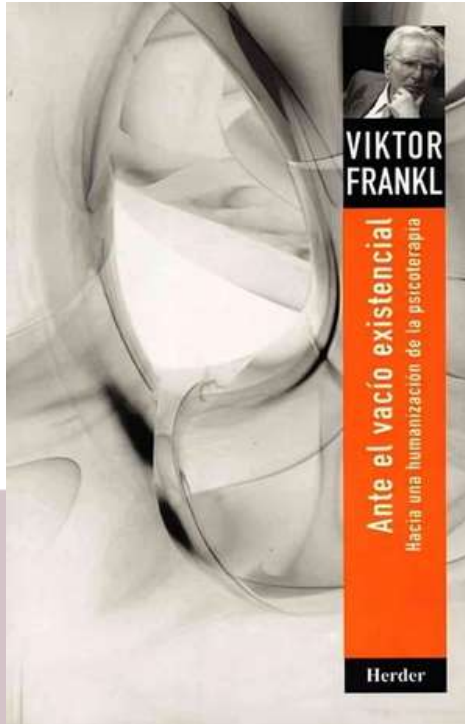
En este profundo y conmovedor relato, Viktor Frankl, psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, explora las profundidades del sufrimiento humano y la búsqueda de sentido en medio de la desesperación. A través de sus experiencias en campos de concentración, Frankl ofrece una perspectiva única sobre la capacidad del ser humano para encontrar significado incluso en las circunstancias más adversas. Esta obra es una guía esencial para estudiantes universitarios que buscan comprender la importancia de la resiliencia y la búsqueda de un propósito en la vida.

En esta continuación reflexiva de su obra maestra, Viktor Frankl explora la conexión fundamental entre el sentido de la vida y la capacidad humana para encontrar significado en todas las experiencias. A través de casos clínicos y reflexiones filosóficas, Frankl examina cómo la búsqueda de un propósito profundo puede ser la clave para superar los desafíos existenciales. Esta obra ofrece una valiosa perspectiva para estudiantes universitarios que desean explorar la filosofía de la existencia y la importancia de vivir una vida con sentido.



"En el Principio Era el Sentido" Viktor Frankl

Colecciones

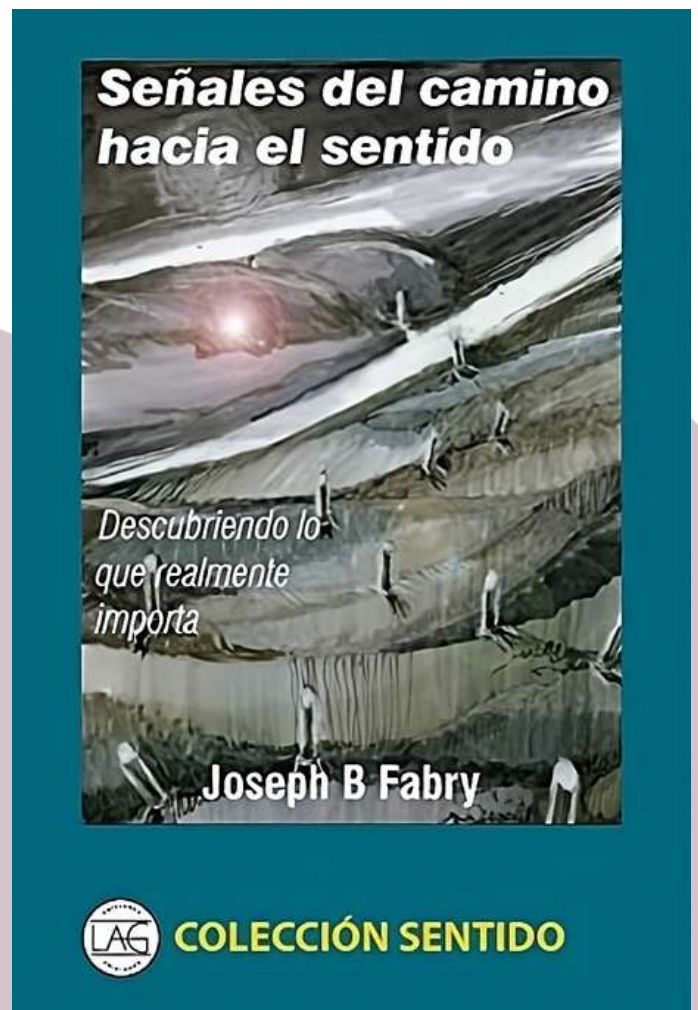


"Ante el Vacío Existencial" Viktor Frankl

En esta obra, Viktor Frankl aborda de manera profunda y reflexiva la noción del vacío existencial que a menudo experimentamos en la vida moderna. Explora cómo la falta de sentido puede dar lugar a la desesperación y la apatía, y propone caminos para superar este vacío a través de la conexión con valores significativos. Esta obra es esencial para estudiantes universitarios que buscan comprender las implicaciones psicológicas y filosóficas del vacío existencial y descubrir formas de llenar ese vacío con un sentido auténtico.

En su libro *Señales del camino hacia el sentido: Descubriendo lo que realmente importa*, Joseph B. Fabry explora el tema del sentido de la vida. El autor, un psiquiatra y psicoterapeuta, sostiene que el sentido es una necesidad humana fundamental, y que su búsqueda es una de las motivaciones más poderosas de la existencia.

Señales del camino hacia el sentido es un libro bien escrito y accesible. El autor utiliza un lenguaje claro y sencillo, y sus ideas son fáciles de entender. El libro es una buena fuente de información y reflexión para quienes buscan encontrar un mayor sentido en su vida.



"Señales del camino hacia el sentido" Joseph B. Fabry

CLAUSTRO Docente

**¡Quién no conoce el placer del
comienzo!**

Un nuevo amor. Un nuevo trabajo.

Un nuevo año. Una nueva época.

**En el ámbito de la historia, el nuevo
comienzo se denomina “revolución”.**

(Rüdiger Safranski)



Si hay una palabra que pueda resumir lo que significa para mí la UHH, es revolución. Desde la primera vez que estuve en sus aulas, entendí que me encontraba con un medio completamente diferente, aunque nunca imaginé la vicisitud que se daría en mi persona. Estoy sorprendido con la invitación para escribir en este espacio. Sobre todo, porque actualmente yo no soy un docente de tiempo completo, en realidad, dudo que la mayoría de los alumnos que lean este artículo me conozcan o que sepan que trabajo en la UHH desde hace años atrás, solo que comencé impartiendo clases para Educación Continua.

Recién me convocaron para compartir cátedra en un par de espacios a nivel posgrado y, en ocasiones, me invitan a cubrir a algún maestro que no puede llegar a dar clases, motivo por el cual me he llevado la sorpresa de que algunos alumnos confiesan que sienten desilusión al verme, y no los culpo, después de todo esperaban a otro docente. Honestamente, me gusta imaginarme que soy como ese jugador que está en la banca, esperando su turno para poder entrar en acción y que cuando se me otorgan unos minutos para salir al campo, doy lo mejor de mí. Cuando imparto una cátedra, es como no estar ahí, pero sí estar. Siento que estoy en diferentes lugares, siento que estoy hablando dentro de mí. Es como un retiro de lo cotidiano, porque cuando empiezo a hablar, hablo y hablo. Puedo dar clase por horas seguidas y me siento yo mismo por todo ese periodo de tiempo. Cuando me ven llegar a la escuela, como en cualquier lugar, ven solo a un individuo, no me ven como una persona que, en su momento, no le encontró sentido a su existencia, no me miran como alguien que luchó con su adicción al alcohol; nada de lo que imaginen puede ser extraño, pero siento que he habitado en el infierno y he visto a todos sus demonios, de vez en cuando, incluso, sus voces me susurran al oído.



Ha pasado ya mucho tiempo, ahora que escribo estas palabras, me doy cuenta que ha sido un largo recorrido, desde esa ocasión que me miré al espejo y me dije a mí mismo; "tengo que hacer que esto funcione, debo darle un sentido".

Dar clases, tiene que ver con quien soy. Por ende, cuando alguien me pide que dé una cátedra de cierto modo y manera, simplemente ocurrirán dos cosas: hago todo lo contrario a lo que me piden o simplemente me alejo. Porque si algo aprendí en esta universidad, es a ser yo mismo. Por eso, yo estoy eternamente en deuda y agradecido, porque si la frase de la UHH es; "Elige el mundo que quieres", yo lo complemento; "convértete en el cambio que quieres ver en el mundo". Cuento con la oportunidad de estudiar la Maestría en Psicoterapia Humanista Existencial con enfoque Gestalt, soy alumno de la tercera generación, posgrado que cambió mi vida en todos los sentidos. Aún recuerdo las palabras de bienvenida que nos dio en el propeuéutico el Doctor Ricardo Arreola: "No están aquí para estudiar una maestría en la que van a obtener teorías e información, están aquí porque se trata de que tengan conocimiento de ustedes. Aquí harás una maestría de Alejandro". Por cierto, ese es mi nombre; Alejandro Bravo Pérez.

Sus palabras retumbaron todo mi ser, que las escribí y marqué en mi libreta, porque eso resultó novedoso para mí. Por primera vez, no se trataba de lo que decían otros de cómo se ha de vivir la vida, ni de escuchar las claves para la autorrealización.

Básicamente era mirarme, sentirme, pero especialmente escucharme, en lo que era un nuevo comienzo, porque con cada clase que yo tomaba, era volver a pensar lo que estaba olvidado. "Era volver a pensar y repensar, en mí mismo".

Actualmente me encuentro estudiando el **Doctorado en Terapia Gestalt de Campo**, después de todo ¿quién no disfruta de un nuevo comienzo? Porque si bien, con la maestría volví a mirarme, con el doctorado doy unos cuantos pasos a ser un principiante en conocerme a partir del discernimiento conmigo mismo, ya que como lo cita Heidegger; "el conocimiento es una determinada modificación de nuestro ser-en-el-mundo".

No hay que esperar a que sea un nuevo año, un cumpleaños o una nueva estación para comenzar con lo que sea que se tenga pensado empezar, ni gastar el tiempo y energía vital en la búsqueda de un sentido. Porque si algo he aprendido en esas aulas, es que habitamos en un continuo flujo cotidiano y mundano, y en él, vamos tomando decisiones al momento, prácticamente nos la jugamos todo el tiempo con cada nueva elección que hacemos. Al principio puede ser angustiante, pero al mismo tiempo, existimos.

Para concluir, no hay que olvidar que Existir significa; "Ex-istere" que se traduce como; salir afuera, descollar, sobresalir. Existimos todo el tiempo, a menor o mayor conciencia, pero lo hacemos y las posibilidades están ahí, esperando a ser tomadas, para comenzar de nuevo.



Reflexiones

Describir en breves palabras lo que significó para mi estudiar un posgrado, simplemente les diría que es una de las decisiones más importantes que cambió mi vida y que se convirtió en una de las experiencias más desafiantes.

Comenzaré por platicarles que, regresar a estudiar después de 17 años, era una decisión que generaba miedo e incluso dudas, porque significaba enfrentar lo desconocido al iniciar algo nuevo, pero muy dentro de mí existía un deseo de descubrir nuevas cosas, de prepararme profesionalmente y ser más competitiva en este mundo laboral tan cambiante y exigente, es así como comienza la búsqueda de un Posgrado que complementaría mis estudios de Administración y en donde todos esos miedos se convertirían en fortalezas. Ese deseo me condujo a la Universidad Humanista Hidalgo, a la Maestría en Gestión del Talento Humano donde inicio una aventura de dos grandiosos años; desde el inicio recibí un acompañamiento tan enriquecido de detalles acerca del plan de estudios centrado en el enfoque humanista, así como de las capacidades que podría desarrollar e incluso descubrirlas en las personas y potenciarlas, el plantearme una nueva perspectiva de trabajo aplicado tanto a nivel personal como profesional y la posibilidad de descubrirme, evolucionar y trascender a cada paso. Mi mente comenzó a imaginar todo lo que era posible aprender, aplicar y desarrollar y es en ese momento en que todos mis miedos se transformaron en mis mayores motivaciones que vinieron a fortalecer la idea de iniciar un nuevo proyecto tan desafiante y apasionante en mi vida.

Al inicio fue complicado, el enfoque humanista se hace presente y comienzo a dedicar lo mejor de mis capacidades intelectuales para comprender la importancia de analizar a profundidad cada libro de psicología, de inteligencia emocional, de pensamiento crítico, de sentido de vida, hasta los talleres vivenciales donde me guían a abrazar mis miedos, agradecer el caos constante que surge de cada decisión, asumir la responsabilidad de mis elecciones, ser consciente de mi realidad y construir una base sólida que me permita crecer, evolucionar y trascender como ser humano con la capacidad de transmitir y fomentar la importancia de cuidar nuestra salud emocional y mental.

El apoyo constante de mis profesores durante la carrera estimularon la curiosidad e interés por aprovechar al máximo sus conocimientos y experiencias con el objetivo de desarrollar una capacidad de análisis, fomentar la creatividad en el desarrollo de nuevos proyectos, tomar decisiones responsables y convertirme en un profesional en mi área, capaz de promover cambios significativos en la sociedad que conduzcan al desarrollo del potencial humano, siempre guiado por la congruencia, el compromiso, el respeto y la libertad.

Hoy que estoy por culminar el posgrado, me emociono al recordar los momentos que viví dentro de las instalaciones de la Universidad Humanista Hidalgo, las largas charlas con grandes amigos, con quienes compartí sueños, metas, proyectos de vida hasta situaciones complicadas que nos hicieron reflexionar y agradecer el aprendizaje de cada una de ellas y que nos permitió convertirnos en mejores seres humanos. También tengo muy presentes a los catedráticos que hoy día son personas importantes y que nos transmitieron en cada una de las clases la pasión, la dedicación y la paciencia que los caracteriza.

Esta evocación me hace sentir nostalgia en el corazón y un profundo agradecimiento a la Universidad Humanista Hidalgo por la oportunidad de vivir una de las más desafiantes y apasionantes experiencias en mi vida, que sigue alimentando la curiosidad de seguirme preparando profesionalmente y desarrollar mi potencial, así como continuar con mi crecimiento, evolución y transformación, esperando la oportunidad de poder devolver en un futuro todo lo que sembraron en mí.



Itssel Magali Zapata Maya
Maestría en Gestión del Talento Humano
Coordinador Administrativo

TEÓRICOS Y TERAPEUTAS



Nuevos comienzos. La búsqueda de sentido en la existencia humana.

La actualidad nos ha enfrentado a un bombardeo de tecnología, de nuevos estilos y formas de comunicarnos, hemos dejado de ser extraños y compartimos nuestra vida a través de redes sociales, podemos estar en contacto con nuestros seres queridos a distancia, conectarnos con personas a lo largo de todo el mundo, reencontrarnos si cambiamos de país con amigos que no veíamos hace años, e incluso ahora se pueden vivenciar relaciones íntimas, con aplicaciones o inteligencia artificial, para crear hologramas con quienes compartir, convivir o hasta casarse, y más.

Es importante que la Psicología, la terapia, el acompañamiento a otros seres humanos en cualquiera de las perspectivas de Ciencias de la salud, se transforme con todo esto y no necesariamente pierda sus bases, sino más bien, que nos cuestionemos con espíritu reflexivo lo que debe cambiar, trascender, transformarse o adaptarse en nuestra actualización, formación, experiencias, vivencias, para que así éstas, se vayan compaginando con las nuevas generaciones y con las formas o estilos de vida que vamos enfrentando con otros y logremos identificar el o los nuevos sentidos de la existencia humana.

Con lo anterior, algunas preguntas que me haría, serían; ¿qué sucede actualmente con el sentido de vida? ¿qué cuestionamientos hacemos en nuestra existencia para la forma de relacionarnos? ¿cómo o qué tenemos como base para existir? Incluso ¿sabemos o tocamos el sin sentido? ¿realmente cambiamos como seres humanos o serán solo los paradigmas los que se actualizan? ¿qué tanto criticamos, enjuicamos, más que ser objetivos y respetar las elecciones ajenas? ¿sabemos escuchar, comprender, aceptar diferencias y adaptarnos a estos cambios?, en fin, esto y mucho más me cuestiono como mujer, maestra, madre, pareja, psicoterapeuta, en todas mis facetas, algunas de ellas tienen respuestas, otras aún no y tú ¿qué preguntas te harías o haces?.

Yo invito a nuestras nuevas generaciones de psicólogos a cuestionarse sobre el quehacer, atención, actualización, aplicación de teorías o técnicas, y sobre todo a estructurar, modificar, adecuar o ver si algunas ya están obsoletas, y así generen nuevas propuestas que nutran nuestra profesión.

***¿qué pasó en la búsqueda de sentido después de una pandemia de 2 años?,
¿cómo nos relacionamos ahora?,
¿qué nuevas propuestas tenemos para atender más integralmente a nuestros pacientes?,***

TEÓRICOS Y TERAPEUTAS



Mtra. Ietza Eugenia Reyes Guzman
Docente/ Terapeuta UHH

Pienso en el trabajo que he hecho a lo largo de estos años de vocación y amor por la psicología y cómo, yo misma me he transformado en el sentido de mi existencia, y he modificado las teorías, las he vivido y cuestionado para acompañar a otros más integralmente en la búsqueda del suyo, y quiero retomar aquí algunas frases de Fritz Perls sobre el vacío; –“el vacío estéril, que se convierte en el vacío fértil”. “Queremos hacer que el paciente emplee sus propios recursos para lograr que su vacío se vuelva sustancia”. y “le decimos que penetre en su vacío”.- De pronto en todos estos años, nos hemos encontrado en distintos sinsentidos, vacíos, quizá momentos de dolor, de cambio, alegría, de transformación, para experimentar lo que deseamos vivir, sentir, descubrir, practicar, disfrutar, tocar, pensar, y más, a veces no tenemos respuestas, o eso tarda mucho tiempo en lograrse, por ello creo que la Psicología, la terapia, la psicoterapia, e incluso el trabajo multidisciplinario con otras carreras, tendrían que renovarse, para la atención a otro ser humano con nuevas perspectivas que se adapten a su realidad o contexto, para que cada quién elija, la mejor alternativa de su existencia humana, si es que duda de ella, y si no, sin caer en romanticismo, que lo acompañemos a tocar sus momentos de dolor, de angustia de desesperación, de duelo, luto, o cada transición, de la forma en que mejor experimente el proceso de cambio en su existencia, para que encuentre sus respuestas o no.

Si tu pasión, aquello que te hace sentir pleno es estar y atender, acompañar, escuchar, vivir procesos de atención con otro ser humano, tú mismo reconócete, como dice Jung, “Conozca todas las teorías, domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana, sea apenas, otra alma humana”. Este hermoso trabajo de atención terapéutica, requiere presencia, humildad, actualización, práctica, conocimiento, y para mí, lo fundamental, es que más allá de las teorías, te conozcas, te flexibilices, tengas o formes un espíritu reflexivo, que aprendas a dejar de juzgar o limitarte y así puedas expandir tu ser y hacer para acompañar a otro que como tú, es, vive, llora, ama, se duele, tiene éxitos y fracasos, sueña, planea, y se abre a un mundo de posibilidades cuando sale a vivir experiencias con otros. Como dice Yaqui Martínez en 2012 “Nos mentimos a nosotros mismos creyendonos determinados por nuestros roles y nuestras conductas. Creemos que somos esto y no aquello y muchas veces nos negamos las posibilidades a hacer algo diferente diciendonos cosas como “no puedo”, “yo no soy aquello”, “jamás haría tal cosa”. Aceptar que estamos en mala fe es reconocer que siempre tenemos otras alternativas.

Así que puedo decirte que para mí la búsqueda del sentido de mi propia existencia humana, ha estado plagada de sinsentidos, equivocaciones, malas decisiones, aciertos, de paradigmas, de personas y experiencias maravillosas y otras dolorosas, de momentos mágicos creados a conciencia y otros en los que el camino no depende de mí, y siempre, volvería a vivir lo mismo, tantas veces como amerite, porque ha valido la pena cada segundo, agradezco en totalidad cada instante elegido.





“

"En cada nuevo comienzo reside la posibilidad de crear algo grandioso"

Alan Cohen

Colabora en nuestro próximo número y sé parte de una comunidad humanista creativa y creadora

Nuestra razón de ser ...



Consulta nuestras redes:



@uhhpachuca



@uhhoficial



@uhh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista Hidalgo



@Universidad Humanista Hidalgo



SÉ PARTE

**Mariano Arista 107, Colonia
Centro. CP 42000
Pachuca de Soto, Hidalgo**

